Occupational Therapy - Home Activities

العلاج الوظيفى – بعض الأنشطة المنزلية للأطفال وأهدافها

Done by: Ibtisam Zainuddin Tukacil
Senior Occupational Therapy Specialist
AL-Noor Specialist Hospital – Medical Rehabilitation Centre

إعداد: ابتسام زين الدين توكجيل
أخصائية علاج وظيفي
مستشفى النور التخصصي – مركز التأهيل الطبي



The goal of Occupational Therapy OT is to promote the highest level of functioning in daily life.

الهدف من العلاج الوظيفي هو تعزيز أعلى مستوى من الأداء الوظيفي في الحياة اليومية.

Occupational therapists must be creative when developing activities in order to address underlying issues and keep the child interested and engaged.

يجب على المعالجين الوظيفيين الإبداع في تطوير الأنشطة المختلفة للأطفال لإعطائهم جانب المتعة والإثارة والمشاركة.

Some activities help to support the child and their family outside of OT sessions, you can plan activities at home that promote the development of many important life skills.

تساعد بعض الأنشطة في دعم الطفل وعائلته خارج جلسات العلاج الوظيفي ، يمكنك التخطيط لهذه الأنشطة في المنزل والتي تعزز تطوير العديد من مهارات الحياة المهمة.

Sensory Bin السلّة الحسّية



A sensory bin is a playful way to introduce them to a variety of tactile (touch) experiences! This activity can also promote visual perception skills, language skills, and fine-motor skills.

تعتبر السلة الحسية طريقة مرحة لتعريفهم بمجموعة متنوعة من التجارب اللمسية, كما يمكن أن يعزز مهارات الإدراك البصري والمهارات اللغوية والمهارات الحركية الدقيقة.

Items might include cotton balls, uncooked rice or beans, popcorn, cut up paper, coins.

قد تشمل العناصر كرات القطن أو الأرز أو الفاصوليا غير المطبوخة أو الفشار أو الورق المقطّع أو العملات المعدنية.

Using A Swing استخدام الأرجوحة

Swings are a great way to incorporate calming, organizing & sensory input.

تعد الأرجوحة طريقة رائعة لتعزيز المدخلات الحسية ولعامل التهدئة والتنظيم.

Swinging can help kids develop balance. It also helps them learn how to coordinate shifting their weight and moving their legs back and forth.

يمكن أن يساعد التأرجح للأطفال على تطوير التوازن. كما أنه يساعدهم على تعلم كيفية التنسيق لنقل أوزانهم وتحريك أرجلهم ذهابًا وإيابًا.





Play Dough (الصلصال) اللعب بالعجين



Skills addressed in this activity include following directions, exploration of textures, vision skills, even emotion regulation skills, like frustration tolerance.

Also help strengthen your child's hand-eye coordination and manual dexterity.

يساعد الطفل على تقوية المهارات الدقيقوة التناسق الحركي البصري

Paper Towel Roll & Pom Pom Challenge



Easy to make and tons of fun for kids to play while building fine motor, counting and number recognition skills.

يتضمن هذا النشاط بناء المهارات الحركية الدقيقة والعد والتعرف على الأرقام.

Letter Writing in Sprinkles Tray كتابة الحروف على الحبيبات

Start by pouring some sprinkles into a small tray. Then give the child a paintbrush and ask them to draw letters.

ابدأ بصب بعض الحبيبات في صينية صغيرة، ثم أعط الطفل فرشاة رسم واطلب منه رسم الحروف.

These sprinkles can be Glitter, Pudding, Play Dough, Spices, Barley, Oatmeal, Shaving Cream, Rice, Sugar, Flour or Cornmeal.

يمكن أن تكون هذه الرشات من الغليتار اللمّاع، بودنغ، عجينة، توابل، شعير، دقيق الشوفان، كريم الحلاقة، الأرز، السكر، الدقيق أو دقيق الذرة.



Some fun ideas for objects to use to draw the letters or numbers such as Paintbrush, Fingers, Feather, Candy Cane, Unsharpened pencil eraser, Chopstick or Make-up Brush.

بعض الأفكار الممتعة لاستخدامها في رسم الحروف أو الأرقام مثل فرشاة الرسم، الأصابع، الريش، حلوى العصا، ممحاة قلم الرصاص، أعواد الأكل، أو فرشاة المكياج.

Hands and Feet Hopscotch لعبة القدم والأيدي

Involves a lot of quick movement, using hands and feet and jumping. This game is an obstacle course that helps to strengthen the children's sensory pathways. It is also recognized as a perfect practice for children with Autism spectrum disorder, ADHD, ADD, Sensory Processing Disorder, etc.

تتضمن هذه اللعبة على الكثير من الحركات السريعة باستخدام اليدين والقدمين والقفز. هذه اللعبة عبارة عن مسار من طبعات اليد والقدم بحيث يساعد على تقوية المسارات الحسية للأطفال. وهي مناسبة للأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد، قصور الإنتباه وفرط الحركة، الاضطرابات الحسية ، إلخ.

This game teaches a lot of patience & requires a great deal of presence of mind. It also increases concentration, is great for hand and feet coordination and is a great physical activity.

هذه اللعبة تعلّم الصبر وتتطلب من الطفل الكثير من الانتباه وسرعة التفكير والتركيز ويساعد أيضا على التناسق الحركي لليدين والقدمين.







Find the letter written on the balls on the wall, then try to throw the ball on the letter.

ابحث عن الحرف المكتوب على الكرة على الجدار ثم حاول رمي الكرة على الحرف نفسه.

Painting الرسم والتلوين



Playing with Sponges اللعب بالإسفنج

A new, clean sponge, some water and two bowls are all you need to build fine motor skills. Fill a bowl with water and leave the other empty. Your child can soak the sponge in the water and then squeeze out the sponge into the other bowl. It's a simple game that can strengthen hands and forearms.

كل ما تحتاجه هي إسفنجة جديدة ونظيفة وبعض الماء ووعائين لنشاط يتضمن مهارات الحركة الدقيقة. املأ وعاءًا بالماء واترك الآخر فارغًا. يمكن لطفلك نقع الإسفنجة في الماء ثم عصر الإسفنجة في الوعاء الآخر. إنها لعبة بسيطة لكن تساعد على تقوية اليدين والساعدين.



Rice Races مسابقة الأرز

Divide a handful of uncooked rice into two plastic bowls and have an empty bowl handy. Give your child small plastic tweezers. Then, have a race to see who can be the first to transfer their rice into the empty bowl using the tweezers. If your child is struggling because the grains of rice are too small, you may want to begin with O-shaped cereal or pony beads.

يقسّم حفنة من الأرز غير المطبوخ إلى وعاءين بلاستيكيين ونحضر وعاء ثالثا فارغا. امنح طفلك ملاقطًا بلاستيكية صغيرة. ثم ابدأ السباق لترى من يمكنه أن يكون أول من ينقل الأرز إلى الوعاء الفارغ باستخدام الملقط. إذا كان طفلك يعاني بسبب صغر حبات الأرز، فإنه يمكنك استبدال الأرز والبدء بحبيبات أكبر أو استخدام الخرزات.



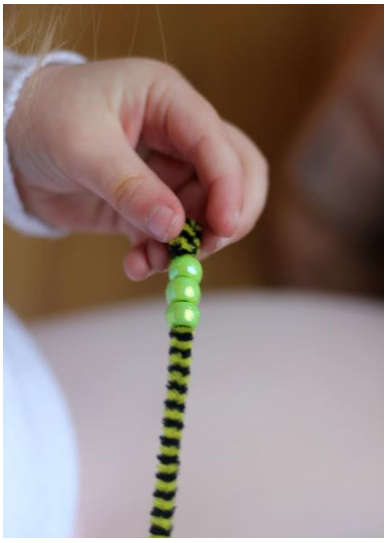
Gardening and Planting الزراعة والغرس

Digging and gardening may seem like activities more suited to building gross motor skills, but there are parts of it that require smaller muscle control, too. For instance, transferring seedlings into a garden requires hand-eye coordination skills to safely carry the smaller plant to the new hole.

هذا النشاط لا يعزز من بناء المهارات الحركية الإجمالية فقط، ولكن هناك أجزاء من النشاط يتطلب تحكمًا أكثر للعضلات الصغيرة. فمثلا يتطلب نقل الشتلات الى وجود مهارات التناسق الحركي البصري (بين اليد والعين) لنقل النباتات الصغيرة بأمان إلى الحفرة الجديدة.



Threading with beads الخيط والخرز



Poking straws into holes ادخال المصاصات فى الثقوب



This activity challenging your child and their problem solving skills. Also fine motor skills.

هذا النشاط يتحدى طفلك في مهارة حل المشكلات ويعزز أيضا المهارات الحركية الدقيقة.

Pom Pom Sorting الفرز-الترتيب-التصنيف



They are fantastic activity to work on hand eye coordination. Also Grabbing, pinching and poking at these little items are great for fine motor development.

هذا النشاط رائع لبناء مهارة التناسق الحركي البصري بين اليد والعين ولتطوير المهارات الحركية الدقيقة.

Buttons الأزرار



Buttons are small items that work great in developing fine motor skills. Picking them up works those small muscles, But the true fine motor skills comes in the act of buttoning something up, that takes some finger strength & hand-eye coordination.

يعتبر الأزرار من العناصر الصغيرة الذي يجعل من نشاط التقاطه واللعب به مساعدا لبناء المهارات الحركية الدقيقة وتقوية الأصابع والتناسق الحركي البصري.

Paper Clips مشابك الورق



Paper Clips are great for finger movements and manipulation. Being able to slide the clip onto a piece of paper takes a lot of concentration for kids in preschool and kindergarten.

يعتبر مشابك الورق رائع في حركات الأصابع والتلاعب بها. وتتطلب القدرة على تثبيت ووضع المشبك على قطعة من الورق الكثير من التركيز للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة ورياض الأطفال.

Clothespins مشابك الغسيل



Clothespins are a fantastic material for building finger strength. We use them a lot in our learning activities that the kids absolutely love.

مشابك الغسيل مادة رائعة لبناء قوة الأصابع.



Rubber Bands الأربطة المطاطية

Rubber Bands also work on finger strength, These are a fantastic addition to any fine motor activity.

تعمل الأربطة المطاطية أيضا على تقوية عضلات الأصابع الصغيرة.

Tweezers الملاقط



Tweezers take a lot of hand eye coordination to be able to operate successfully and move an item from one place to another.

يتطلب نشاط الملاقط الكثير من التآزر الحركي والبصري بين اليد والعين للتمكن من العمل بنجاح ونقل العنصر من مكان إلى آخر.



Trampolines الترامبولين

Using a trampoline is a great activity to improve balance. يعد الترامبولين نشاط عظيم لتحسين التوازن لدى الطفل

Martial arts classes دروس فنون الدفاع عن النفس

Martial art training is a good way to help kids develop strength in their arms and legs. Actions like kicking, punching, and grappling work to develop those core muscle groups. It can help kids with balance and knowing where their body is in space.



playground

Encourage your child to use "unstable" playground equipment like rope ladders and wobble bridges. While they can be scary before kids get used to them, they help work trunk muscles.



Balloon and bubble play اللعب بالفقاعات والبالونات



Balloons and bubbles are a unique way to build gross motor skills because you can't predict where they're going to go. Kids can chase bubbles and try to pop as many as possible. While chasing them, they have to run, jump, zigzag, and move in ways that require sudden shifts in balance and weight.

تعتبر البالونات والفقاعات طريقة فريدة لبناء المهارات الحركية الإجمالية لأنه لا يمكنك التنبؤ لحركة الطفل عند ملاحقته للبالونات أو الفقاعات. يمكن للأطفال مطاردة الفقاعات أومحاولة تفجير أكبر عدد ممكن من البالونات مما يستوجب عليهم الجري والقفز والتحرك بطريقة عشوائية والتي تتطلب الى تعزيز مهارة التوازن وتوزيع ثقل الجسم.

Conclusion الختام

Creativity and skill-building are two of the most crucial elements of an occupational therapy session. There are so many different ways to address the necessary skills, but it is always most important to consider each child's unique needs and interests.

يعتبر الإبداع وبناء المهارات من أهم العناصر في جلسة العلاج الوظيفي. هناك العديد من الطرق المختلفة للتعامل مع المهارات الضرورية ، ولكن من المهم دائمًا مراعاة الاحتياجات والاهتمامات الفريدة لكل طفل.

Hopefully, the activities described above will provide some inspiration when planning occupational therapy activities to do at home.

نأمل أن توفر الأنشطة الموضحة أعلاه بعض الإلهام عند التخطيط للقيام بأنشطة العلاج الوظيفي في المنزل.